

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
1		2		3		4		5	
Ensalada de lechuga y remolacha Guiso de verduras con magra y arroz Pan blanco Fruta de temporada  Kcal 816 prot 11% gluc 61% lip 28%		Ensalada con tomate y zanahoria Lentejas con verduras y patatas Pan integral Fruta ecológica* de temporada   Kcal 757 prot 16% gluc 57% lip 27%		Ensalada de lechuga y maíz Crema de verduras con pollo Pan blanco Fruta de temporada  Kcal 768 prot 16% gluc 56% lip 27%		Ensalada de col, zanahoria y manzana Guiso de rape con verdura Pan integral Fruta ecológica* de temporada   Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26%		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Guiso de garbanzos, calabaza, judías verdes y patatas Pan blanco Yogur  Kcal 824 prot 12% gluc 53% lip 29%	
6		7		8		9		10	
FESTIVO		Ensalada de lechuga y remolacha Guiso de merluza con verdura Pan integral Fruta ecológica* de temporada   Kcal 759 prot 13% gluc 60% lip 26%		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Alubias con arroz Pan blanco Fruta de temporada  Kcal 840 prot 12% gluc 58% lip 32%		Ensalada de tomate y maíz Guiso de verduras con pollo Pan integral Fruta ecológica* de temporada   Kcal 835 prot 17% gluc 43% lip 33%		Ensalada con tomate y zanahoria Guiso de verduras con huevo y arroz Pan blanco Yogur  Kcal 813 prot 11% gluc 54% lip 35%	
11		12		13		14		15	
Ensalada de lechuga y remolacha Guiso de merluza con verdura Pan blanco Fruta de temporada  Kcal 769 prot 12% gluc 63% lip 26%		Ensalada con tomate y zanahoria Crema de legumbres y verduras Pan integral Fruta ecológica* de temporada   Kcal 727 prot 13% gluc 43% lip 38%		Ensalada de lechuga y maíz Guiso de patatas con magra Pan blanco Fruta de temporada  Kcal 718 prot 13% gluc 55% lip 33%		Ensalada de col, zanahoria y manzana Guiso de limanda con arroz y verdura Pan integral Fruta ecológica* de temporada   Kcal 750 prot 16% gluc 57% lip 26%		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Lentejas con verduras y patatas Pan blanco Yogur  Kcal 764 prot 15% gluc 54% lip 31%	
16		17		18		19		20	
ENSALADA COMPLETA CALDO NAVIDEÑO CON PELOTAS Y PATATA PAN BLANCO COPA DE CHOCOLATE  Kcal 828 prot 14% gluc 57% lip 28%		VACACIONES DE NAVIDAD							

Recomendaciones para la cena

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Cena: Ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur	Cena: Ensalada, tortilla de york, pan y fruta	Cena: Pescado en papillote con verduras, pan y fruta	Cena: Ensalada, patata asada con pechuga de pollo plancha, pan y fruta	Cena: Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
Cena: Ensalada mixta, merluza a la plancha, pan y yogur	Cena: Ensalada, croquetas caseras, pan y fruta	Cena: Tortilla de atún, tomate, pan y fruta	Cena: Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	Cena: Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur
Cena: Ensalada, chuletas de lomo con verduras, pan y yogur	Cena: Ensalada, tortilla de guisantes pan y fruta	Cena: Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan y fruta	Cena: Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta	Cena: Hervido de verduras, lenguado a la plancha, pan y fruta
Cena: Sopa de letras con pollo y verduras, pan y yogur				

TU PLATO SALUDABLE

Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



Cuanto más vegetales y de mayor variedad, mejor. Varía en la forma de prepararlos y disfruta de la temporalidad de las verduras.



Come mucha fruta, de todos los colores que puedas y procura que sea de temporada.



¡REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA!



Bebe agua, té o café, evitando adicionarles azúcar. Limita la leche y los lácteos (1-2 al día) y huye de los zumos, especialmente si tienen azúcar añadido.

Utiliza gran variedad de granos (cereales) integrales. Por ejemplo: pasta, pan y arroz en su versión integral. Evita los cereales "industriales" y los granos refinados (arroz y pan blanco).



Elige legumbres, pescado, carne de ave y frutos secos como fuente proteica. Limita el consumo de carnes rojas y queso. Evita carnes procesadas como los embutidos y carnes grasas como la panceta.



Realizado por Álvaro Merelo, Graduado en Nutrición Humana y Dietética, en base a las recomendaciones de la Escuela Médica de Harvard.